
NORSEMAN

X t r e m e T r i a t h l o n



Eidfjord, NORVEGE

**ZALARIS NORSEMAN
XTREME TRIATHLON**

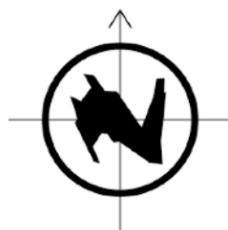
226KM

THIBAUT GHELFO
French IRONMAN

LE NORSEMAN

C'EST QUOI ?

Le **Norseman** est l'un des triatlons les plus difficiles au monde. Il se déroule en Norvège et est connu pour son parcours épique et ses conditions météorologiques imprévisibles. La course commence par un saut depuis un ferry dans les eaux froides du fjord *Hardanger* en parcourant 3,8 km à la nage suivi d'un parcours à vélo de 180 km à travers des paysages montagneux spectaculaires, et se termine par un marathon de 42,2 km jusqu'au sommet de la



montagne *Gaustatoppen*. C'est l'un des événements les plus convoités dans le monde du triple effort. Les places pour cette course sont limitées et sont attribuées par un système de loterie, ce qui le rend exclusif...



**THIS IS
NOT
FOR YOU**



Une expérience **unique** à travers une course nature où la notion de défi prend tout son sens, un voyage, un dépassement de soi dans un décor magique au milieu des Fjords.

Chaque année, environ 150 athlètes à travers le monde sont tirés au sort pour vivre cette aventure...

THIBAUT GHELFO

QUI SUIS-JE ?



SAPEUR-POMPIER PROFESSIONNEL TRIATHLETE AMATEUR

J'ai commencé la natation dès l'âge de 10 ans, puis le cyclisme et la course à pied vers 12 ans, pour ensuite découvrir le triathlon, à l'âge de 15 ans ; ce qui m'a permis de pratiquer communément ces 3 disciplines que j'abordais jusqu'alors indépendamment. En parallèle, de mes 12 ans à mes 17 ans, j'ai suivi un cursus de jeunes sapeurs-pompiers dans lequel j'ai pu pratiquer de nombreuses activités physiques. Cette passion du sport m'a conduit à suivre un cursus universitaire en STAPS et à renforcer mon choix de devenir sapeur-pompier professionnel en 2017.

J'ai le gout de l'effort et du **dépassement de soi**. Ma participation à des triathlons format longue distance de type Ironman s'est rapidement imposée comme une évidence. L'idée d'une journée sur laquelle on fournit un effort au-delà de ses capacités, et ce, grâce à un entraînement et une préparation d'une année complète, m'anime et me nourrit quotidiennement. Cette journée, qui ne ressemble à aucune autre, probablement la plus difficile de l'année, représente pour moi l'occasion de repousser mes limites physiquement et mentalement. L'effervescence collective qui règne lors de ces événements m'a toujours transporté. La communion des athlètes dans l'effort certes individuel, prend en effet une dimension collective dans cette expérience commune.

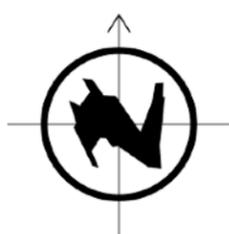
J'ai tenté le tirage au sort durant 6 années pour que mon **rêve** se réalise enfin aujourd'hui...



IRONMAN

RECORD PERSONNEL

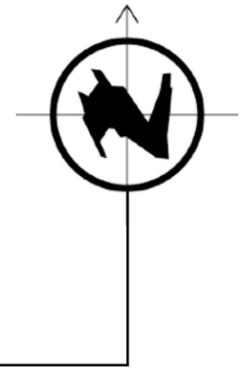
10:08:18



C'est pourquoi, le Norseman, reconnu comme l'un des Ironman les plus éprouvants m'a toujours fasciné...

MON PROJET

PAR QUELS MOYENS ?



J'ai donc la chance de faire partie des **20 français sélectionnés sur l'édition 2024** qui se déroulera le 3 août prochain. Nous serons 350 participants à travers le monde. C'est un rendez-vous immanquable et important pour moi auquel j'ai toujours rêvé de participer. Je me suis aligné sur différents Ironman à travers l'Europe depuis une dizaine d'année dans le but de me familiariser avec la longue distance.

Cela implique un investissement personnel au quotidien, une gestion du temps et une planification d'un calendrier d'entraînement adapté (environ 20h/semaine). Pierre Aeschlimann, *triathlète, coach certifié* et Jimmy Pinzani, *sapeur-pompier professionnel et préparateur mental* m'aident à anticiper les problématiques durant la préparation et à réaliser ce projet.

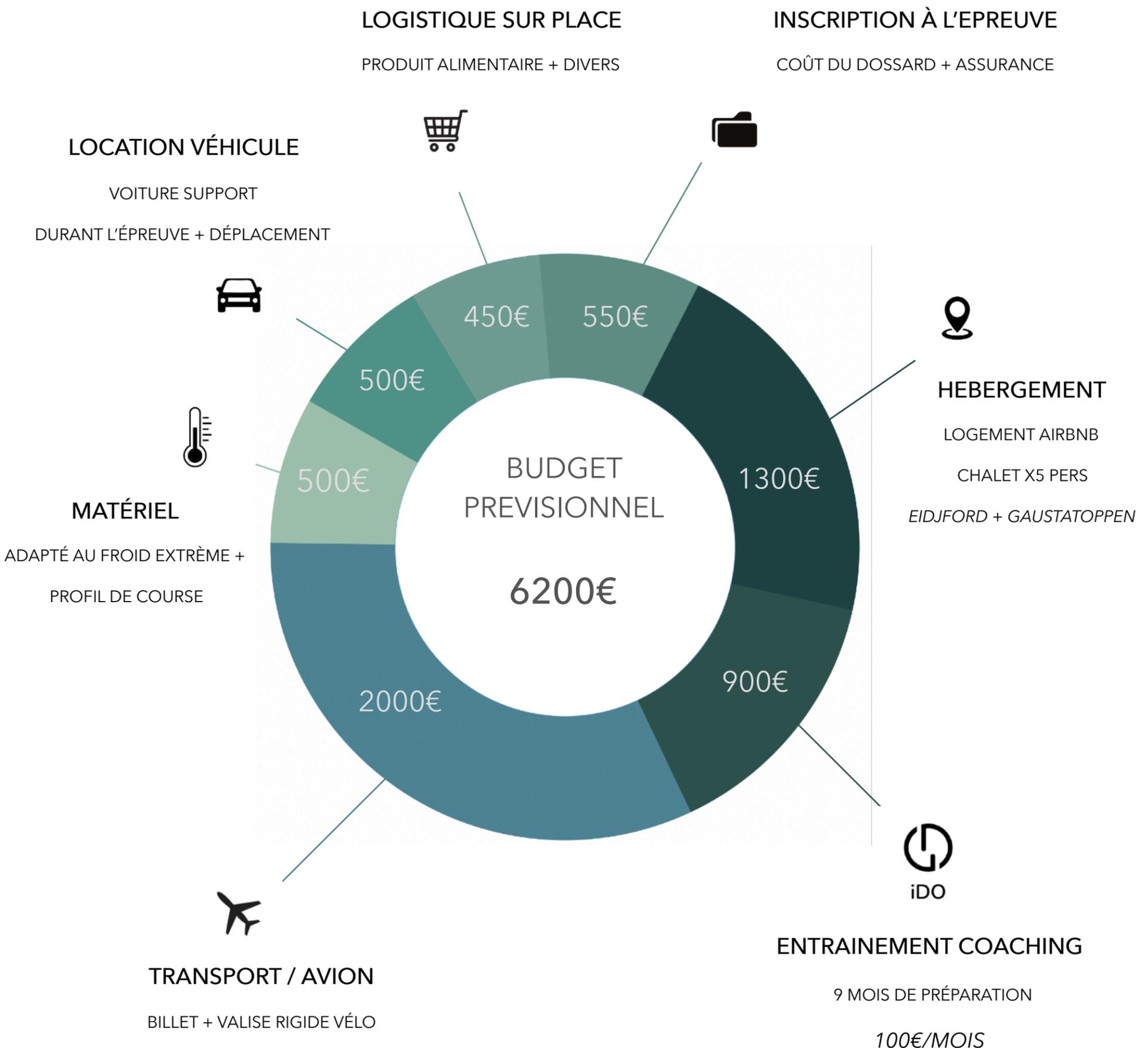


L'aspect financier est effectivement un élément incontournable...



BUDGET

COMBIEN FAUT-IL PRÉVOIR ?



Cette estimation financière anticipe les différentes dépenses futures du projet pour un séjour de **6 jours** comprenant un athlète et deux accompagnateurs soit **3 personnes**.



PERIODE DU 31/07/2024 AU 05/08/2024

PALMARES

QUELLES PARTICIPATIONS ?



IRONMAN 70.3

AIX-EN-PROVENCE, 03 MAI 2015
VICHY, 27 JUILLET 2016
BARCELONA, 20 MAI 2018
TOURNSMAN, 10 JUIN 2018
LACANAU, 05 MAI 2019
LES SABLES D'OLONNE, 16 JUIN 2019
ALPSMAN, 4 JUIN 2023

IRONMAN

NICE, 05 JUIN 2016
VITORIA-GASTEIZ, 13 JUILLET 2017
ZURICH, 29 JUILLET 2018
HAMBURG, 28 JUILLET 2019
EMILIA-ROMAGNA, 18 SEPT 2021
BARCELONA, 01 OCT 2023
» NORSEMAN, 03 AOUT 2024...



STRAVA

GARMIN



ZWIFT